



- 精英教练“双百”培养计划成果丛书
- 精英教练执教理念与方法总结

执着与坚守 体操执教成功之路

ZHIZHUOYUJIANSHOUTICAOTIJIJIAOCHENGONGGONGZHILU

王国庆 著

国家体育总局教练员学院 审定



北京体育大学出版社

- 精英教练“双百”培养计划成果丛书
- 精英教练执教理念与方法总结

执着与坚守

体操执教成功之路

ZHIZHUOYUJIANSHOUTICAOTIJIJIAOCHENG GONGZHILU

王国庆 著

国家体育总局教练员学院 审定

北京体育大学出版社

策划编辑:董英双
责任编辑:吴珂
特约编辑:何珍文
审稿编辑:青山
责任校对:王顺初

图书在版编目(CIP)数据

执着与坚守:体操执教成功之路/王国庆著. --
北京:北京体育大学出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5644-2823-5

I. ①执… II. ①王… III. ①体操—运动训练 IV.
①G830.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第004212号

执着与坚守

王国庆 著

出版:北京体育大学出版社
地址:北京市海淀区信息路48号
邮编:100084
邮购部:北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部:010-62989320
网址:<http://cbs.bsu.edu.cn>
印刷:北京瑞禾彩色印刷有限公司
开本:710×1000 1/16
成品尺寸:228×170
印张:11.75

2018年4月第1版第1次印刷

定价:65.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

精英教练“双百”培养计划 成果丛书编写说明

根据全国人才工作会议精神和《国家中长期人才发展规划纲要（2010—2020年）》，国家体育总局制定了《全国体育人才发展规划（2010—2020年）》，围绕重点体育人才培养，确定实施6个“体育人才培养专项计划”，精英教练“双百”培养计划就是其中重点项目之一。国家体育总局计划用10年时间、分三批次培养专业队教练员、业余训练教练员各100名。2012—2014年为第一阶段，培养专业队、业余训练教练员各30名；2015—2017年为第二阶段，培养专业队、业余训练教练员各30名；2018—2020年为第三阶段，培养专业队、业余训练教练员各40名。

精英教练“双百”培养计划在国家体育总局教练员培训工作领导小组的领导下，由竞体司与青少司主管，教练员学院负责组织实施，广大省区市体育局等培养单位负责支持保障工作。经过选拔遴选、计划制订、国内培训、国外培训、训练实践、中期检查、总结撰写、述职答辩、终期考核等系列培养工作，首期培养计划工作业已完成，并取得了良好的培训成效，留下了丰硕的培养成果，其中，《精英教练“双百”培养计划成果丛书》就是重要的培养成果之一。

《精英教练“双百”培养计划成果丛书》的撰写是精英教练“双百”培养计划的重要培养手段。在专著编写过程中，教练员围绕执教典型案例收集信息、分类整理、判断分析、反思归纳，全面梳理执教过程中有关顶层规划、训练实践、科学监控、大赛指挥、团队建设与个人成长等方面的问题与

经验。有效更新了教练员执教理念，重构了知识结构，培养了教练员的批判性思维与创新性思维，在很大程度上提升了教练员发现问题、分析问题与解决问题的综合执教能力。

精英教练员所取得的实践与理论成果，是在对我国竞技体育历史发展经验不断继承与创新的基础上形成的，本丛书是我国精英教练员对本人执教过程与团队管理等方面的总结提炼，实践性与针对性强，代表着我国几代教练员在长期训练过程中集体智慧的结晶。这套书在表现形式上图文并茂，既有经典的训练案例，又有直观的方法手段，具有较强的可读性，为教练员、运动员、体育教师、健身指导员，甚至体育专业学生、管理者、研究者提供了有价值的参考资料。这些成果经过进一步的推广、应用与转化，相信能为创新竞技体育发展方式、推进体育强国建设与全面服务健康中国建设起到良好的促进作用。

国家体育总局教练员学院

序 言

王国庆，中国男子体操队教练，曾带领黄旭、杨威等众多弟子，从世界冠军走向奥运冠军，从一个奥运冠军走向另一个奥运冠军。《执着与坚守》，当我翻看这样一本记述着他体操执教之道的书稿的时候，我呆住了。这不是我想象中的众多体坛风云人物曾经写过的自传体的报告，而是一位教练对其执教之道的理论思考。

职业选择、执教理念、训练目标、训练计划、训练内容、辅助训练、科技保障、队伍管理、职业发展，全书九章的标题展示的完全是一部运动训练学的研究，细看才发现，这完全是王国庆教练体操训练实践经验与其对体操训练理论思考的有机结合，在成功描述了一个个故事之后，告诉我们一些超出故事之外的东西，构成了一幅完整的王国庆体操执教成功之道。

《执着与坚守》的第一部分共分为两章，集中描写了作者的执教之路。在《职业选择》一章中，作者透过自身体操运动员的成长经历、受伤退役入校读书、开启执教生涯及成长收获、执教成绩单四个单元，以完整叙述故事的方式，为我们层层剥开执教之路上选择执着与坚守的信念之基。这为后一章的内容做了充分的故事渲染与铺垫。随后一章《执教理念》，则是作者进行独立的理论分析单元。正是基于作者内心强大的执教理想和信念基础，此部分内容重点阐述了体操制胜规律、理解沟通的重要性和优秀体操教练员必备特征。

《执着与坚守》的第二部分共分为两章，集中阐述了竞技体操训练中

的规划统筹。在《训练目标》一章中，作者重点论述了训练目标制定的原则、训练目标的确立及调整，从理论和实践两个层面为我们解释了训练目标这一战略决策的重要地位，它是一切训练活动的根本出发点，决定着最终的训练效果。随后一章的《训练计划》，包括冬训阶段训练计划、成套阶段训练计划、备战大赛阶段训练计划、参赛阶段训练计划、赛后阶段训练计划，则是作者对多年训练实践计划的反思和总结，展现了作者执教的理论思维与视野。

《执着与坚守》的第三部分共分为三章，集中阐述了竞技体操的训练实践。这一部分是作者多年训练实践的经验积累，也是体操项目训练中最核心、最精华的单元。在《训练内容》一章中，作者从训练目的、过程与结果，个性化训练，体能训练，训练方法创新，心理训练五个方面为我们全方位展示了体操训练内容的全过程。随后的一章《辅助训练》则是对上一章内容的补充与完善，从疲劳恢复、伤病防治、膳食营养三方面阐述了辅助训练在当代体操训练中的重要性。最后一章《科技保障》，则重点论述了体操科研攻关与科技服务在重大赛事备战、参赛过程中发挥的不可忽视的重要价值。

《执着与坚守》的第四部分共分为两章，集中阐述了团队管理。在《执教队伍管理》一章中，作者通过愿景管理、沟通与励志教育、培养团队凝聚力三个方面阐述了一个成功的教练员，是尽最大努力把每个有天赋或一些独特潜能的运动员挖掘出来，贡献给团队。随后的一章《体操队运动员退役职业发展》，则为我们展示了优秀的运动员退役之后的职业成长之路。

翻完全书，我眼前浮现的是王国庆教练在奥运会、世锦赛、亚运会赛场上临场指导的一幕幕图景……我曾经一直在问自己：王国庆作为一个如此出色的冠军教练员是如何转变为一个学者型教练员的？这期间他又经历了怎样的转变？他的执教之道是如何塑造的？又是如何从教练员的视角诠释他独

到的执教理念的？现在，摆在我面前的这本书给了我答案。全书将故事叙述与理论阐释完美结合，书中抓住的问题，有些虽然看似抽象，但并非凭空而来，无不深深地扎根于作者多年训练实践的经验材料，同时又蕴含了竞技体育训练的内在机理。作者对于执教项目的反思对于以后学者的进一步思考，会起到重要的示范作用。

我想，对于关心中国竞技体育发展的人，《执着与坚守》是一本很好地了解运动训练过程、运动训练中的人和事的读本，既能展现给我们一幅幅生动而丰富的训练竞赛图景，也能在训练理论上给我们深深的启迪。

钟秉枢

2017年1月1日

执教感悟

一个人一生能专注做好一件事就是很不容易了。不断地学习，扩大自己的知识面，开拓自己的思维空间，夯实自己的知识体系，这些对做好一件事大有裨益。

成功会使你的自信提升、内心强大，但千万不能膨胀。

荣辱不惊，淡定地面对成功，冷静地面对失败，你的路才会越走越宽。

任何人的成功都离不开别人的帮助，学会感恩，真诚地感谢每一位帮助自己的人，是一个人必须具备的素养和做人最起码的素质。

踏实做事，低调做人，心存敬畏，放低自己的位置，则更容易获得心理上的满足和心灵上的平静。

“千里马常有，而伯乐不常有”。优秀的教练员是凭借智慧、经验，以及丰富的专业知识来挖掘和发现有潜力的运动员，并加以精心雕刻、仔细打磨，经过多年的呕心沥血和巨大的付出，最后把他们雕琢成玉——成为登上冠军领奖台、为国争光的运动员。所以，从某种意义上来说：没有教练员就没有运动员。



第一篇 执教之路 1

第一章 职业选择 3

第一节 体操运动员成长历程 4

第二节 走进天津体育学院专修教练员课程 7

第三节 执教生涯体会成长与收获 9

第四节 执教成绩单 22

第二章 执教理念 27

第一节 对体操制胜规律的认识与把握 28

第二节 理解沟通最为重要 31

第三节 优秀体操教练必备 32

第二篇 规划统筹 45

第一章 训练目标 47

第一节 制定训练目标的原则 48

第二节 目标的确立与调整 51

第二章 训练计划 55

第一节 冬训阶段训练计划 58

第二节 成套阶段训练计划 59

第三节 备战大赛阶段训练计划 61

第四节 参赛阶段训练计划 63

第五节 赛后阶段训练计划	64
--------------------	----

第三篇 训练实践 65

第一章 训练内容 67

第一节 训练目的过程与结果.....	68
第二节 个性化训练	80
第三节 体能训练.....	90
第四节 训练方法创新	98
第五节 心理训练.....	106

第二章 辅助训练 109

第一节 疲劳恢复.....	110
第二节 伤病防治.....	122
第三节 膳食营养.....	132

第三章 科技保障 141

第一节 体操科研攻关与科技服务的重要价值	142
第二节 体操科研攻关与科技服务保障体系的建立.....	144
第三节 体操科研攻关与科技服务保障体系的实施.....	146

第四篇 团队管理 155

第一章 执教队伍管理 157

第一节 愿景管理.....	158
第二节 沟通与励志教育	160
第三节 培养团队凝聚力	163

第二章 体操运动员退役职业发展 169

致 谢 173

第一篇

执教之路

职业选择

- 体操运动员成长历程
- 走进天津体育学院专修教练员课程
- 执教生涯体会成长与收获
- 执教成绩单

执教理念

- 对体操制胜规律的认识与把握
- 理解沟通最为重要
- 优秀体操教练必备

第一章

职业选择



第一节 体操运动员成长历程

一、误打误撞，选择了体操

古城宿迁历史悠久、文化繁盛，1962年10月1日，我就出生于这里。那一天正是国庆节，父母为我取名“国庆”，冥冥之中，仿佛从出生的那一刻起，个人的命运便要祖国和时代血脉相连。

那时的中国，还处于讲求“家庭成分”的年代。我父亲祖籍山东，但大地主的身份并没有因为迁徙到千里之外的小镇上（公社）而有所改变。当时我的父母都是镇上的普通医生，虽然父亲因为医术高明、救死扶伤而得到当地人民的尊敬，连父母官（公社书记）都经常到我们家，请我父亲给他看病，但父亲还是逃不了被戴纸糊的高帽子、被红卫兵拉上街游行批斗的惩治，经常是我父亲还在给病人看病时，就被红卫兵带走，批斗游行后再送回医院继续上班。因此，地主的身份让我们全家深受困扰和折磨。自打我懂事起，我就知道，由于“出身”不好，我们家的孩子就像被带上枷锁一样，没有前途——即使我的文化课学习再出众，也不可能有步入大学校园的机会。

为了以后的出路，父母只得将我送去学习体操，一个知识分子家庭的孩子却被送去搞体育，这其中的心境可想而知。

1973年，11岁的我被送至宿迁县体操队。对体操一无所知的我，当时只有一个想法：不管前路如何，我都要留下，并且，一定要去到省里——我知道，这将是我以后的生存之路。

很快，我迎来了人生中的第一次比赛。当然，我并没有获得任何名次，不过，这次比赛却给我带来了机会，让我离“梦想”更近了一步。第



二年，我便被推荐至省队参加集训，虽是如此，我却从未想到，这条运动员之路，我竟会走得如此艰辛。

二、训练受罚，磨练意志

刚进省队时，第一个教练员的一句话，让我铭记终生，也让我对执教的方式、方法产生了最初的思考。

那是1975年的夏天，我又被教练惩罚：打扫体操馆。他要我中午不要睡觉，把体操馆内所有的垫子都拖干净。无缘无故的体罚、打骂对我而言已经是家常便饭，我都忍下来了。如果是因为我训练不努力、偷懒而惩罚我，甚至动手打我，我都能理解并接受。小时候，我经常调皮捣蛋，没少挨罚，特别是文化课学习成绩下降，肯定要被父亲揍。传统的“棍棒底下出孝子”“不打不成材”，应该不无道理，那是出于“望子成龙”下的恨铁不成钢，是善意的惩罚。但那名教练不是。

下午两点半他进馆后，看到无数张洁净如新的垫子，冷笑着对我说：“王国庆，我看你这辈子干清洁工还不错。”言下之意：你这辈子也就是当清洁工的料！那一瞬间，我觉得自己的自尊心受到了极大伤害，当时几乎忍无可忍，甚至想用手中的拖把砸向那个教练。可是我还是强忍住心中的怒火——那时，父亲已经被关在牛棚，弟弟和妹妹也受到牵连，连学都不能上。因此，母亲多次写信叮嘱我：“好好训练，争取留在省队，千万不要回来。一旦回来，不仅无法上学，还得去插队。”

那时的我，还是一个只有13岁的孩子啊！

我对自己说：我要更加刻苦训练，以更好的成绩来证明自己，一定要争这口气。但事与愿违，由于那时教练水平有限，再加上缺乏科学合理的训练手段和方法，队员淘汰率特别高。我们组当时有8名队员，其他7名都被相继退回，其中不乏现在看来条件很好的队员。对于体操，我的天赋一般，但却是那一批唯一留下来并最终进入省队的队员，主要因素是我能“忍”，我知道：要留下，别无选择。

三、腰椎受伤，壮志未酬

然而，我最终还是没能成为一名好运动员。1982年，在缺乏正确训练手段及方法的情况下，我罹患了严重的腰椎损伤，最终被诊断为三级甲等伤残，无奈被迫退役。由此可见，教练员的水平，直接决定了运动员在运动项目上的成就，甚至决定了他们的命运。当时我未满20岁，运动员生涯就此戛然而止，我的内心充满了渺茫和失落。尤其是当时，我仅以0.3分之差与运动健将失之交臂。对我来说，这是一种“壮志未酬”的遗憾和悲悯。